



週間献立表

2021年1月4日（月）～2021年1月10日（日）

★★★

2021年 1月

[常食]

	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)
朝食	米飯 味噌汁 焼き豆腐の煮物 おろし納豆 牛乳	米飯 味噌汁 はんぺんのふわふわ煮 春菊の和え物 のり佃煮 牛乳	食パン コーンスープ ミートオムレツ カリフラワーのドレ和え ジャム コーヒー牛乳	七草粥 味噌汁 ベーコンと野菜のコンソメ煮 青菜ゆずしめじ 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 白菜のゆかり和え ふりかけ 牛乳	鮭雑炊 味噌汁 和風炒り卵 チンゲン菜のポン酢和え 漬物 マミー	米飯 味噌汁 車麩の含め煮 キャベツの磯和え 漬物 牛乳
昼食	◎A キーマカレー	◎A 茹で豚の味噌だれかけ	◎A 八宝菜	◎A スタミナ丼 味噌汁	◎A 鶏肉の葱味噌焼	◎A タラの野菜あんかけ	◎A サバの香味焼き
	◎B 焼きそば	◎B 鮭のクリームソースかけ	◎B 寄せ鍋風	◎B ごま豆腐うどん 焼おにぎり	◎B カレイの七味焼	◎B 豚肉の葱塩炒め	◎B 肉じゃが
	◎共通料理◎ コンソメスープ フレンチサラダ 洋梨缶	◎共通料理◎ 米飯 すまし汁 たらもサラダ りんご	◎共通料理◎ 米飯 味噌汁 アスパラのくるみ和え フルーツカクテル	◎共通料理◎ ごぼうサラダ パイン缶	◎共通料理◎ ひじきご飯 味噌汁 いんげんのピーナッツ和え オレンジ	◎共通料理◎ 米飯 すまし汁 切り昆布の煮付け 白桃缶	◎共通料理◎ 米飯 味噌汁 茄子のなめたけおろし 黄桃缶
おやつ	栗カステラ饅頭	ヨーグルト	バームクーヘン	おかしいろいろ	どら焼き	パパロア	チョコクリームブッセ
夕食	米飯 すまし汁 シルバーの味噌漬け焼 ほうれん草とエリンギの炒め物 もやしのポン酢和え 漬物	米飯 味噌汁 ぎせい豆腐 茄子とツナの炒め物 菜の花のお浸し	米飯 すまし汁 鶏肉と野菜の炒め物 里芋の田楽 大根とカニカマのサラダ	米飯 すまし汁 ホキのレモンバターソース かぶの煮物 ほうれん草のしらす和え	米飯 中華スープ 肉団子の甘酢あん 茄子の高菜炒め もやしナムル	米飯 コンソメスープ クリームシチュー ブロッコリーのソテー ミックスビーンズサラダ	米飯 すまし汁 ロールキャベツのデミソース いんげんコーンソテー 海藻サラダ
成分値	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 1564 kcal たんぱく質: 60.0 g 脂質: 41.9 g 食塩相当量: 10.3 g カリウム: 2183 mg 食物繊維: 14.3 g ◎選択メニュー2 エネルギー: 1553 kcal たんぱく質: 61.1 g 脂質: 40.6 g 食塩相当量: 8.6 g カリウム: 2151 mg 食物繊維: 14.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 1599 kcal たんぱく質: 58.0 g 脂質: 47.3 g 食塩相当量: 9.8 g カリウム: 1947 mg 食物繊維: 13.4 g ◎選択メニュー2 エネルギー: 1542 kcal たんぱく質: 63.3 g 脂質: 39.8 g 食塩相当量: 9.6 g カリウム: 2065 mg 食物繊維: 13.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 1703 kcal たんぱく質: 57.1 g 脂質: 47.3 g 食塩相当量: 9.2 g カリウム: 1861 mg 食物繊維: 11.4 g ◎選択メニュー2 エネルギー: 1593 kcal たんぱく質: 58.1 g 脂質: 35.1 g 食塩相当量: 10.7 g カリウム: 1687 mg 食物繊維: 10.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 1633 kcal たんぱく質: 63.9 g 脂質: 55.2 g 食塩相当量: 11.1 g カリウム: 2192 mg 食物繊維: 13.9 g ◎選択メニュー2 エネルギー: 1535 kcal たんぱく質: 52.0 g 脂質: 44.3 g 食塩相当量: 11.9 g カリウム: 1969 mg 食物繊維: 14.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 1685 kcal たんぱく質: 64.8 g 脂質: 45.4 g 食塩相当量: 11.2 g カリウム: 2237 mg 食物繊維: 13.1 g ◎選択メニュー2 エネルギー: 1573 kcal たんぱく質: 65.2 g 脂質: 35.1 g 食塩相当量: 10.8 g カリウム: 2262 mg 食物繊維: 13.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 1507 kcal たんぱく質: 60.5 g 脂質: 31.7 g 食塩相当量: 11.1 g カリウム: 2105 mg 食物繊維: 14.9 g ◎選択メニュー2 エネルギー: 1639 kcal たんぱく質: 58.4 g 脂質: 47.4 g 食塩相当量: 11.4 g カリウム: 2016 mg 食物繊維: 15.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 1511 kcal たんぱく質: 51.4 g 脂質: 44.3 g 食塩相当量: 9.7 g カリウム: 1674 mg 食物繊維: 12.8 g ◎選択メニュー2 エネルギー: 1503 kcal たんぱく質: 45.8 g 脂質: 40.3 g 食塩相当量: 9.5 g カリウム: 1735 mg 食物繊維: 14.2 g

*都合により献立を変更することがあります。